

【原著】

夜間糖尿病教室について（米沢市立病院での事例）

Night school of diabetes mellitus (A case of Yonezawa City Hospital)

八幡 芳和^{*1}, 菅野 弘美^{*2}, 渡邊 茂^{*3}, 西村 千恵子, 佐藤 直美^{*4}Yoshikazu Yahata^{*1}, Hiromi Sugano^{*2}, Shigeru Watanabe^{*3}Chieko Nishimura, Naomi Sato^{*4}^{*1}山形県立米沢栄養大学 健康栄養学部, ^{*2}米沢市立病院 看護部^{*3}米沢市立病院 薬剤部, ^{*4}米沢市立病院 療食科^{*1}Faculty of Health and Nutrition, Yamagata Prefectural Yonezawa University of Nutrition Sciences^{*2}Department of Nurses, Yonezawa City Hospital^{*3}Department of Pharmacy, Yonezawa City Hospital^{*4}Department of Nutrition and Diet, Yonezawa City Hospital

【目的】種々の医療機関で日中に開催されている糖尿病教室に、参加できない働く世代の患者が主な対象で、糖尿病医療チームのスタッフ（医師、看護師、薬剤師、栄養士、検査技師等）と食事指導として夕食を共にしながらの夜間糖尿病教室を実施する必要性を検討する。

【方法】第三金曜日の午後6時半から8時半まで、米沢市立病院職員食堂貸切りプラバシーを保った。参加費は食事代として800円、再診のカルテを起こし集団栄養指導加算80点をとるため参加者は予約制で15名までとした。献立メニューの中から食品をバイキング方式で盛り付けての実際的なカロリー計算を学ぶ。緊張感をほぐすために白衣を脱いだスタッフ2名、患者2名1テーブルの少数車座対面方式で自由な質問や討論も行い、教室前後での血糖値測定、糖尿病専門医師他、眼科、形成外科、泌尿器科医師のミニレクチャー、患者懇親会も開いている。スタッフは全員ボランティア参加とした。

【結果】本物の食材を使うため、五感を生かした有効な食事指導が行えた。病院では見る事のできない、生の患者像や医療者との自由な交流の場が得られた。患者同士のつながりから、病院受診でも血糖コントロール不良のまま固く拒否していた症例でインスリン自己注射導入に成功できたり、短い日常診療時間での気付けなかった種々問題点なども指摘できた。このような糖尿病教室は全国的にもまだ珍しく、平成10年9月開始以来平成29年8月現在まで82回にもなり長期間継続できているこの試みが、テレビ東京での全国放映や全国版医学情報雑誌などマスコミにも取り上げられ高い評価を受けている。

【結論】仕事を持つ青壮年の糖尿病患者が近年増えている。しかし、勤務時間の関係で糖尿病教育が不十分のまま診療を続けている症例が多く見受けられる。今回の結果から勤務が終わったあとの夕食時間帯に実際の細かな栄養指導、糖尿病教室を行う有用性が確認できた。

キーワード：糖尿病, 夜間糖尿病教室, 集団栄養指導, 糖尿病チーム医療

1. 緒言

日本で国民病とも言われている糖尿病は、世界中で爆発的に増え続け、有病者数は平成27年（2015）現在で4億人を超えた。世界の糖尿病関連の医療費は年間90兆円にも上り、経済的にも大きな負担となっている。厚生労働省平成24年国民

健康調査では、日本の糖尿病有病者数（20歳以上推計）で、糖尿病が強く疑われる者950万人、可能性を否定できない者1,100万人、合計2,050万人とされ、うち治療を受けている人の割合は65.2%となっている¹⁾。その原因として社会構造の変化では、欧米型の食事が増えそれに伴う肥満者、殊

に肥満児の増加が著しい事があげられる。若い世代だけの核家族や、仕事から単身赴任など多忙な生活で病気をもってもしっかりとした医療が受けられない人も多くなっている。眼、神経、腎臓の三大合併症は個人、更には社会に与える影響も大きい。そこで全国の医療機関では、日中に糖尿病教室を行っているが働く世代の青壮年者が参加できる環境にはない事もよく知られている。そこで米沢市立病院糖尿病医療チームでは、こうした働く世代の糖尿病患者者を主に対象として仕事が終わった後の夕食の時間帯にスタッフと食事を共にしながらの「夜間糖尿病教室」の構想を立ち上げた。



Ⅱ. 方法

- 1) 実施運営するにあたり、開催日時と頻度、希望する講義内容など参加する患者の全体像を把握するためアンケート調査を行った。
- 2) 食事の提供
米沢市立病院職員厚生会では三交代制の準夜帯看護師の夕食弁当を作っており、そこに追加注文する形で夜間糖尿病教室用の食事を栄養士が献立作成の内容とし、安価に提供した。
- 3) 病院への働きかけ
病院長あてに、今回の目的をまとめた趣意書作成提出、また労働組合にはスタッフは全員ボランティアでの参加として了承を得た。
- 4) 夜間糖尿病教室スタッフ会の立ち上げ
各職場から参加希望者を募り、準備委員会を繰り返し開催。その意見をまとめ最終的に実施までは約1年間の時間を要した。
- 5) 教室の時間配分とスケジュールの概要

- ・病院の職員食堂を貸し切り、プライバシーを保つ
- ・参加者のカルテを準備し、再診料、教室前後の血糖測定加算、集団栄養指導加算80点をとる
- ・肩の凝らない楽しい雰囲気作りや患者の本音を引き出す工夫として、スタッフ2名、患者2名1テーブルの少人数対面車座方式にする。スタッフは白衣を脱ぎ私服に着替える・午後6時半受付で、食事代800円の参加費を徴収し、ネームプレート配布
- ・夕食前の血糖測定や、医師薬剤師によるインスリン注射、内服薬の確認
- ・前日に参加人数を調整、栄養士が夕食として献立内容を組み立て冷蔵保存し衛生を保つ。味噌汁やおでんなどは、直前に加熱しておく
- ・カルテを事前にチェックし、1日摂取カロリー、インスリン注射、内服薬、合併症、家族構成、仕事内容など種々問題点をリストにあげて確認
- ・7時 指定されたテーブルに着席、簡単なガイダンスの後それぞれが食材の並んでいるコーナーからバイキング形式で盛り付ける
- ・自席に戻ると、1カップ、1皿、1碗、1井ごとのカロリーが記入されたメニューの一覧表が配られ、摂取カロリー計算をスタッフの指導のもとに行い食事開始
- ・8時 栄養士から今回の献立メニューの説明や地元米沢の郷土料理、最近話題になった事の講話
- ・用意した食品交換表を使い、ご飯の重さなど出された料理について五感を使って覚える
- ・食事後、患者同士の意見交換や専門スタッフへの自由な質問を受ける
- ・医師やスタッフの楽しく笑える内容での講話
- ・日本糖尿病学会糖尿病専門医・指導医 他 眼科、泌尿器科、形成外科医師

- ・摂取カロリー記入計算した用紙を，スタッフがコピーをとり後日栄養士が正確なカロリー表を計算，次回再診の時に配布して再度栄養指導
- ・終了後，アンケート記入（点数評価で，客観的にみる）
- ・患者は食事後の血糖測定行い8時半退席し，スタッフは後片付けする

7) スタッフの構成

糖尿病医療チーム：医師，薬剤師，看護師，栄養士，検査技師，リハビリテーション理学療法士。米沢市立病院は平成8年にAIDS拠点病院の任を受け，八幡が山形県AIDS連絡対策協議員としてその専任担当医であったことから職員全体への講義や，担当スタッフへは疾患の特異性からAIDS患者へのアプローチの手技の中で特に重要なカウンセリングテクニックを学ばせ，画一的一方的な指導ではなく最初に相手の心を開きその中に自然と入り込む方法を伝授し，複数名の担当医療チームが出来上がった。糖尿病専門医である八幡が，これをそのまま糖尿病担当医療チームにも派生兼用にした²⁻⁵⁾。

日中の糖尿病教室も学校の教室のような，教壇と相對する生徒の机を並び変えた対面車座方式が講義の進行に有効である事に気づき，患者と同じ目線になりお互いが気楽に話せられるよう工夫している。



品名	カロリー	品名	カロリー
鶏肉	140Kcal	卵	100Kcal
ササミ	40Kcal	牛乳	50Kcal
いも	40Kcal	バナナ	100Kcal
豆腐	110Kcal	りんご	100Kcal
キャベツ	20Kcal	みかん	50Kcal
ピーマン	30Kcal	柿	100Kcal
なす	30Kcal	ぶどう	100Kcal
トマト	110Kcal	梨	100Kcal
きゅうり	40Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	40Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	いちじく	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	100Kcal
なす	90Kcal	りんご	100Kcal
ピーマン	90Kcal	みかん	50Kcal
なす	90Kcal	柿	100Kcal
ピーマン	90Kcal	ぶどう	

Ⅲ. 結果

1) 開催日時と頻度

米沢市立病院糖尿病外来通院中の患者、154名（男性79名、女性75名、平均年齢48.8歳）のアンケートでは、市立病院で毎週水曜日に開催している日中の糖尿病教室に参加した事がないという大きな理由では、時間帯が合わない60名（63.2%）、興味がない4名（4.2%）。曜日では月曜日1名（1.2%）火曜日14名（16.5%）水曜日22名（25.9%）木曜日1名（1.2%）金曜日30名（35.3%）土曜日2名（2.4%）日曜日2名（2.4%）。開始時間は午後5時9名（10.6%）6時29名（34.1%）7時37名（43.5%）8時3名（3.5%）。希望回数は月1回63名（74.1%）2回18名（21.3%）3回0名（0%）。企画があれば参加希望する85名（55.2%）の結果だった。そこで仕事の段取りの片付いた週末の第三金曜日、月1回午後7時開始の実施が最も利便性が高いと判断した。

2) 希望する講義内容

複数回答では、食事について60名（36.6%）、病気について42名（25.6%）、治療について39名（23.8%）、薬について22名（13.4%）、日常生活について1名（0.6%）とやはり糖尿病医療における食事療法の重要性が確認できた。

3) 参加者の全体像

- ・ 総計 835名（男性360名、女性465名、年齢18歳~82歳、平均年齢55.3±9.4歳）
- ・ 家族参加 167名、入院患者からの参加 10名
- ・ 参加回数 1回 279名、3回まで 124名、10回以上 13名、最高は25回
- ・ 受講後初めてHbA1c が下がった 1か月 48%、3か月 16%、6か月 6%
- ・ 一度下がったHbA1c が再び上昇する 3か月 27%、6か月 35%、1年以上 10%
- ・ 受講後 HbA1c が低下改善を維持 21%、不変 23%

4) 会計報告

第1回目 平成10年9月25日（金）

参加者：患者11名・家族1名 スタッフ 13名

収入：患者側 500円×12 =6,000円

スタッフ 700円×13 =9,100円

補助金(米沢市立病院糖尿病研究会から)
8,150円 計 23,250円

支出：料理代 17,500円、コーヒー代 5,750円
計 23,250円

第62回目 平成18年7月21日（金）

参加者：患者5名・家族2名 スタッフ 8名

収入：患者側 800円×7 =5,600円

スタッフ 700円×8 =5,600円

補助金(米沢市立病院糖尿病研究会から)
800円 計 12,000円

支出：料理代 12,000円、コーヒー代 0円
(差し入れ) 計 12,000円

5) 第1回目の患者さん 感想

- ・ 非常におもしろい企画だと思う
- ・ 昼間出席できないので、今日の催しはとてよかった
- ・ 他の人の話が聞けて、励ましや勉強になった
- ・ 最近慣れてきて、注意を怠る事が多くなっていった。この教室に来て再認識するよい機会になった
- ・ いかに食事の量が多く摂っていたか、反省している。間食は前より少なくなったが、なるべくしなないように心がける
- ・ 楽しい教室だった。以前に受けた食事指導よりも分かりやすかった。糖尿病担当医師の診察室では見られない一面を見せてもらって楽しかった
- ・ 仕事の関係もあり、今回の開催と同じ時間帯を希望する
- ・ 私服がよかった。緊張感が取れて話しやすい雰囲気だった
- ・ スタッフの方から声をかけてもらって、良

かった。迎えてくれたという態度がひしひしと伝わった

- ・ 退院してから、1年になる。入院した時の気持ちが薄らいでいく。今回の催しで再認識できる
- ・ 今回の自分がバイキングで摂った夕食は、なんと1,000kcalだった。昼は配達のリフレッシュランチ弁当なので、もっと食べていると思った
- ・ 最初はとてもおっくうだった。プライベートに入られるのがいやだった。何が始まるのかと不安だった。他の人が「糖尿病を隠していたが、これからは前向きに考えたい。」と言っていたが、自分はまだその気になれない。でも参加して、自分の摂取カロリーが多かったのに気付いた。

第1回目のスタッフ 感想

- ・ 初めての事であり、時間的に余裕がなかった
- ・ 血糖測定の流れはスムーズで、時間もかからなかった
- ・ 患者さんの別の面を知る事ができた
- ・ 患者さんから、逆に教わる事が多かった
- ・ 今まででは食事を量る事、血糖を測定する事が大変だろうと思っていたが、やはり実際に体験してみて毎日行っている患者さんの苦労を痛感させられた
- ・ バイキングの流れがもっとスムーズにいくようにした方がよい
- ・ 無造作に教室内の写真を撮っていたかも知れない

参加者からの要望

- ・ 最低でも2か月に1回程度は開催して欲しい
- ・ その都度内容が違うので、毎回でも参加したい
- ・ デザート等も話題に取り上げて欲しい
- ・ たまには、院外での外食などの企画も希望する

- ・ 他の病院、開業医などとの交流はどうか

6) 部外者の参加一覧

米沢市内

- ・ 舟山病院（薬剤師、看護師、栄養士）
- ・ 石山内科クリニック（看護師）
- ・ さの医院（事務長、看護師）
- ・ 堀内医院（院長）
- ・ 米沢日報社（編集長）
- ・ 調剤薬局（薬剤師）

県外

- ・ 京都府綾部市立病院（看護師）
- ・ 福島県双葉郡双葉厚生病院（看護師）
- ・ 兵庫県塚口市立病院（看護師）

7) 学会発表及びマスコミでの評価

- ・ 平成18年5月第49回日本糖尿病学会総会、学会長推薦の「プレジデントポスター」発表「当院における第1回から第58回の夜間糖尿病教室」
- ・ 平成18年9月第11回日本糖尿病教育・看護学会総会「当院における第61回までの夜間糖尿病教室」
- ・ 平成10年11月第36回日本糖尿病学会東北地方会「夜間糖尿病教室開催の試み」
- ・ 平成20年11月第46回日本糖尿病学会東北地方会「当院における夜間糖尿病教室10年間のまとめ」
- ・ テレビ全国放映：平成13年2月23日午後11時 テレビ東京 World Business Satellite「糖尿病は3日で治す！新血糖値コントロール法」
- ・ 書籍発行：「楽しく笑って覚える糖尿病教室」診断と治療社 平成17年2月
- ・ 医学情報雑誌掲載：DITN, 肥満と糖尿病, Nikkei Medical, DMケア, The Lion, Clinical Pharmacist, ヘルスカウンセリング事典

Ⅳ. 考察

糖尿病医療の根本は、ただ単純にインスリン注射や服薬を続ける事ではない。長期間にわたる自己管理の有用性が重要であり、そこには十分な教育が如何に長期予後に大きく関わっているかが指摘されている。教育の場である糖尿病教室を日中から夜間の時間帯にずらして、働く世代の糖尿病患者の利便性に答える事が出来れば糖尿病医療の向上進展に期待が持てるのは当然であるが、現在日本では定期的にしかも長期に実施されているのはわずか10施設にすぎない。理由としては、スタッフや施設側の理解が得られない事が問題点に挙げられている。米沢市立病院の場合は、当初からボランティア精神のもとに開始した為、スムーズに導入できたのが特筆される。何かおこれば、いつでも中止できるし継続するための精神的な重荷がない事、病院や労働組合への了解が容易に得られたのである。その後テレビ東京での全国放映などマスコミや全国レベルでの学会報告、また他施設からの参加見学も相次ぎ、高く評価されてきた為、時間外労働手当も申請許可まで得る事ができた。教室の具体的な成果では、スタッフ、患者が対面式の教室なので薬剤師からの直接的な指導としては、インスリン注射方法（から打ち、注射部位、薬剤の保管、消毒方法など）、薬の服薬方法（薬剤の効能から、食前30分、食直前、食後30分、食間、眠前）や種々指摘されている副作用への不安感を解除確認する事ができた。地元郷土料理や、季節での食材の違いなど食事そのものに興味を持たせる事、スタッフとは普段白衣でしか接した事がないわけで、また外来では知りうる事ができないお互いの生の情報なども共有できた。参加申し込みアンケートでは、教室でどんな内容が知りたいかを事前にチェックできるので参考資料の準備とした。カルテから摂取カロリーが分かっており、夕食として1日全体の1/3強であればよいが、調理の具合などで意外とカロリーが思った以上に違う

事が具体的に理解できた。

教室内では、お互いの垣根が取れる環境ができるため、医療者がインスリン注射の必要性を何度も繰り返し説明していても、拒否し受容できなかった70歳代の患者が教室で同席した20歳代の1型糖尿病患者から「注射した方が、体に良いですよ。」と言った一言で「じゃあ、注射する。」と簡単に受け入れたのも想定外の出来事で、医療者側の上から目線の指導となっていたかも知れない事に気づかされた瞬間だった。開催頻度は、隔月第三金曜日を定例にしていたが八幡の米沢市立病院勤務体系の移動など諸事情により、最近は年2-3回になっている⁶⁻¹¹⁾。

山形県立米沢栄養大学2年生時の学生も希望者を募り、1回あたり5～12名の栄養学生スタッフとして5回参加させた。座学だけの大学講義では得られる事のない、初めてみる臨床現場での糖尿病患者にじかに接し、また自分たちも同じようにバイキング形式で食品を摂って、実際のカロリー計算評価での意外性を認識できた事、先輩になる栄養士の講話説明の仕方に大きな興味を抱かせる事ができた。

当初は自分達で本当に実施できるものか、不安を抱えての第1回目開催だったが患者、家族から楽しく興味をもって参加できたと好評が得られ、82回まで毎回楽しく継続開催させている。また全国の「夜間糖尿病教室」の実施内容は、米沢市立病院方式と言う本論文に提示したものがベースとなっており、施設毎に適応できる「夜間糖尿病教室」として今後も多くの施設で導入できたら、開催当事者として本望である。

Ⅴ. 結論

日本において糖尿病患者の増加が著しい。中でも仕事を持つ青壮年の患者が増え、しかも十分な教育指導が受けられないまま診療を継続している事が懸念されている。そこで米沢市立病院で

は、日中の糖尿病教室に参加できない働く世代の患者を主に対象として夕食時間帯の「夜間糖尿病教室」を平成10年9月より開催し、平成29年8月現在で82回になる。実際の料理を用い、五感を活用した細かな栄養食事指導と糖尿病医療スタッフによる糖尿病教室の有用性が確認できた。

謝辞

長い間「夜間糖尿病教室」を支えて頂いた米沢市立病院の糖尿病医療チーム、また快く参加して下さいった多くの糖尿病患者さん、そのご家族の方々に深く感謝致します。

利益相反

本研究においては利益相反に該当するものはない

参考文献

- 1) 八幡芳和：今月の特集「糖尿病の実態」6月号, The Lion, 日本ライオンズクラブライオン誌, 6, 20-29 (2017)
- 2) 八幡芳和：医療とヘルスカウンセリング, ヘルスカウンセリング事典, 日総研出版, 322-323 (1999)
- 3) 渡邊 茂：糖尿病と共に生きるクライアント, ヘルスカウンセリング事典, 日総研出版, 270-271 (1999)
- 4) 八幡芳和, 菅野弘美, 渡邊 茂：ヘルスカウンセリングで進化するチーム医療「それぞれの気付きがうながした, 垣根はずし」, ヘルスカウンセリング(特集「ヘルスカウンセリングのチームアプローチ」), 2, 12-18 (1999)
- 5) 八幡芳和：「夜間糖尿病教室でのバイキング方式での食事指導」「カウンセリングテクニクを取り入れての少人数体面車座方式」, 患者さんをやる気にさせる全国糖尿病教室40, DMケア, メディカ出版, 56-64, 65-69 (2007)
- 6) 八幡芳和：夜間に糖尿病教室をする場合は?, 肥満と糖尿病, 1, 68-69 (2002)
- 7) 八幡芳和：夜間糖尿病教室—仕事を持つ患者のニーズに答えて大好評—, DITN, 273, 4 (2000)
- 8) 八幡芳和：糖尿病教室—患者さん同士の関わりから病気への自発的な取り組みが生まれる—, Clinical Pharmacist, 32, 12-13 (2000)
- 9) 八幡芳和：多様化する糖尿病の教育入院, Nikkei Medical, 9, 20-21 (2000)
- 10) 八幡芳和：楽しく笑って覚える糖尿病教室—夜間糖尿病教室・北原白秋も糖尿病だった?—, 診断と治療社, 1-96 (2005)
- 11) 八幡芳和：「糖尿病の説明法」, 説明力で差がつく糖尿病保健指導, 中央法規, 20-21 (2011)